

Óvodák

Heti étlap
2026. október 26 – október 30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7]	Citromos tea , Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Kígyóuborka
	1, 3, 7	1,7	1,7	1,7,(6)	1,7,(6)
	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ	Energia: 204,77 Kcal / 855,94 KJ	Energia: 279,21 Kcal / 1 167,10 KJ	Energia: 227,22 Kcal / 949,78 KJ	Energia: 267,93 Kcal / 1 119,95 KJ
	Fehérje 4,81 g	Fehérje 5,30 g	Fehérje 8,33 g	Fehérje 6,58 g	Fehérje 7,79 g
	Szénhidrát 36,78 g	Szénhidrát 41,81 g	Szénhidrát 53,88 g	Szénhidrát 45,42 g	Szénhidrát 41,67 g
Ebéd	Legényfogó leves [1], Fodrosmetélt[1], Dejósórat [1,(8)], Alma	Zöldborsóleves [1,9], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt /sertés/[1,3], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Penne tészta[1], Milánói ragu[1,(6,7,12)], Trappista sajt[7]	Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)] Petrezselymes burgonya , Rántott pulyka nuggets[1,6], Csiki öntet [3,10,(1,7,12)],	Újházi tyúkhúsleves, Csiga tészta[1,3] [1,3,9], Tejberizs [7], Kakaósórat (1),
	1, (8)	1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, 10, (12)	1, 3, 7, 9
	Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ	Energia: 635,86 Kcal / 2 657,89 KJ	Energia: 608,53 Kcal / 2 543,66 KJ	Energia: 579,71 Kcal / 2 423,19 KJ	Energia: 427,68 Kcal / 1 787,70 KJ
	Fehérje 29,22 g	Fehérje 24,38 g	Fehérje 25,39 g	Fehérje 17,49 g	Fehérje 19,61 g
	Szénhidrát 96,92 g	Szénhidrát 80,68 g	Szénhidrát 86,73 g	Szénhidrát 72,26 g	Szénhidrát 82,26 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paprika	Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7]	Tepertős pogácsa[1,3]
	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1	1, 7	1, 3
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ	Energia: 165,35 Kcal / 691,16 KJ	Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ	Energia: 187,00 Kcal / 781,66 KJ
	Fehérje 6,59 g	Fehérje 8,70 g	Fehérje 7,34 g	Fehérje 8,32 g	Fehérje 5,00 g
	Szénhidrát 26,63 g	Szénhidrát 27,01 g	Szénhidrát 26,64 g	Szénhidrát 25,58 g	Szénhidrát 25,00 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács